

Lo que puede esperar

- Cuando deja de fumar, usted puede sentirse más impaciente y molesto(a).
- Puede darse por vencido(a) en ciertas tareas más rápido de lo normal.
- Puede tolerar menos la conducta de los demás.
- Puede tener disgustos con los demás.

Frecuencia

- Estudios recientes indican que el 50 a 80% de las personas que dejan de fumar reporta más sentimientos de irritabilidad, enojo y frustración a la semana siguiente de haber dejado este hábito.
- Si se presentan sentimientos de irritabilidad, cólera y frustración, usualmente comienzan durante las primeras 24 horas después de dejar de fumar, se mantienen fuertes durante las primeras 1 ó 2 semanas y desaparecen en un mes.

Autocontrol

- Camine.
- Haga ejercicios.
- Evite la cafeína (café, sodas o refrescos con cafeína, ciertos tés).
- Dése un baño caliente.
- Lea sobre técnicas de relajamiento y meditación y utilice una.
- Saque un minuto para calmarse y con los ojos cerrados, preste atención al ritmo de su respiración. Respire profundamente a través de la nariz y sople lentamente por la boca.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Cuando su cuerpo no recibe nicotina, frecuentemente se presentan sentimientos de irritabilidad, enojo y frustración.
- Dejar de fumar cambiará temporalmente la química de su cerebro. Estos cambios temporales pueden hacer que usted experimente emociones negativas.

Notas relacionadas

- Se pueden reducir los sentimientos de enojo, irritabilidad y frustración utilizando el parche de nicotina o el chicle con nicotina. Otra alternativa es usar Zyban. Este medicamento no contiene nicotina y requiere receta médica.